

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Код контролируемой компетенции | Способ оценивания | Оценочное средство |
|--|--------------------------|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет | Комплект контролирующих материалов для зачета |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

| Критерий | Оценка по 100-балльной шкале | Оценка по традиционной шкале |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки. | 25-100 | <i>Зачтено</i> |
| Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно. | 0-24 | <i>Не зачтено</i> |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. *Оценить свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека.*

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека |

Задание для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку необходимо выполнить (УК-7.1):

Задание № 1 Исходные данные: вес человека составляет 85 кг.; рост составляет 164 см. Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Оцените свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите индекс массы тела и его соответствие норме (недостаток веса, норма, избыточная масса, ожирение первой, второй или третьей степени).

Задание № 2. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите факторов, которые положительно влияют на здоровье и физическую подготовленность.

Задание № 3. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите его факторы, которые отрицательно влияют на здоровье и физическую подготовку.

Задание № 4. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, определите основные составляющие здорового образа жизни.

2. Оценить способность применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

| Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

Задание для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Для определения применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, необходимо выполнить (УК-7.2):

Задание № 1 Исходные данные:

1. Внимание человека – рассеянное, частые отвлечения.
2. Поза человека – частая смена поз, повороты головы в разные стороны, поддержание головы руками.
3. Движения человека – неуверенные, замедленные.
4. Интерес человека к новому материалу – слабый интерес, отсутствие вопросов.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья(УК-7.2), определите уровень утомления: незначительный; значительный; резкое увеличение.

Задание № 2 Исходные данные человека:

1. Подтягивается на перекладине 15 раз.
2. Пробегает дистанцию 100 м за 16 секунд.
3. Пробегает дистанцию 3000 м за 13 минут.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья(УК-7.2), определите какие физические качества развиты лучше, а какие хуже.

Задание № 3 Исходные данные:

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя пульс человека за 15с (P1) составляет 18 ударов, затем он выполнил 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) пульс человека за первые 15с (P2) составил 22 удара и за последние 15с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки пульс составил 19 ударов.

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья(УК-7.2), определите результаты по индексу сердечной деятельности (ИСД) и дайте оценку.

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.